



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Lira Erwinda

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis

Putu Ayu Onik Pratidina*, Ananta Yudianto.

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Article History

Received : 02 Agustus 2021

Revised : 09 September 2021

Accepted : 30 September 2021

How to cite this article (APA 6th)

Pratidina, P. A. O., & Yudianto, A. (2021). Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis. *Psychocentrum Review*, 3(2), 268–278. DOI: 10.26539/pcr.32716.The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.32716>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Putu Ayu Onik Pratidina, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia, s154119009@student.ubaya.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Pratidina, P. A. O., & Yudianto, A. (2021)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis

Putu Ayu Onik Pratidina*, Ananta Yudianto

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstract. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini adalah studi meta-analisis melalui revidi literatur yang melibatkan 13 jurnal internasional yang sesuai dengan variabel penelitian. Adapun jumlah total partisipan dari seluruh jurnal yang digunakan adalah 596 orang. Kegiatan *art therapy* yang dilakukan dalam proses intervensinya adalah *art-making* (seperti melukis, mewarnai, menggambar, dan membentuk *clay*). Berdasarkan pengolahan data *Mean*, *Standard deviation*, dan jumlah sampel yang digunakan, diperoleh nilai *effect size cohen's d* sebesar 0,570 (95% CI = -1,022 sampai -0,117) dengan I^2 (*inconsistency*) = 83,4% (95% CI = 72,3% sampai 88,8%). Hasil pengolahan data juga menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi dalam penelitian. Dari nilai *effect size cohen's d* tersebut, dapat dikatakan bahwa efek dari pemberian *art therapy* kurang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh individu.

Keywords: *Art therapy*, kecemasan, meta-analisis.

Correspondence author: Putu Ayu Onik Pratidina, s154119009@student.ubaya.ac.id, Surabaya, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Penelitian pengaruh *art therapy* terhadap kecemasan telah banyak dilakukan, namun hasil yang ditemukan berbeda-beda. Beberapa penelitian menemukan bahwa *art therapy* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan individu, sebaliknya ada beberapa penelitian yang menemukan bahwa *art therapy* tidak berpengaruh secara signifikan pada kecemasan yang dimiliki oleh individu.

Kecemasan merupakan salah satu dari *mental health disorder* yang banyak diderita oleh individu. Dari data yang dikutip dari *ourworldindata*, prevalensi dari kecemasan mencapai sekitar 284 juta jiwa diseluruh dunia (Ritchie & Roser, 2018). Di Indonesia sendiri, prevalensi individu yang memiliki kecemasan cenderung tinggi dan mengakibatkan kesulitan bagi individu. Di kutip dari CNN Indonesia, Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menyebutkan ada 14 juta orang pada usia 15 tahun yang menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan menunjukkan gejala depresi dan kecemasan (Juniman, 2018). Data terbaru yang dimiliki oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (PDSKJI) mencatat bahwa hingga Oktober 2020, sebanyak 67,4 persen masyarakat Indonesia memiliki gejala kecemasan dengan kelompok usia terbanyak adalah 30 tahun (Fundrika & Fikri, 2020).

Kecemasan adalah keadaan emosional kompleks ketika individu mengantisipasi suatu situasi atau peristiwa di masa depan yang mungkin mengancam, tidak terprediksi dan tidak terkontrol (Clark & Beck, 2012). Adapun faktor penyebab yang biasanya menjadi pemicu

timbulnya kecemasan bagi seorang individu adalah ketidaknyamanan akan situasi dan kondisi di lingkungannya, harus menekan emosi yang dimiliki, kondisi fisik tertentu dari individu seperti sakit, mengandug, dan sebagainya (Ramaiah, 2013).

Kecemasan dalam tingkat ringan hingga sedang sebenarnya memiliki dampak yang positif. Hal ini di karenakan kecemasan berfungsi sebagai sinyal alarm, yang mengingatkan individu akan bahaya yang mendekat, sehingga membangkitkan diri untuk merespon secara tepat (Atwater, 1983). Tetapi, ketika tingkat kecemasan yang dimiliki oleh individu cenderung berlebihan tentu saja akan mengganggu dan dapat mengakibatkan performa individu menjadi berkurang (Atwater, 1983). Secara umum, ada empat dampak kecemasan yang dialami oleh individu menurut Clark & Beck (2012). Dampak kecemasan yang pertama adalah fisik, misalnya meningkatkan denyut jantung, napas pendek dan putus-putus, dada terasa sakit atau sesak, berkeringat, tubuh panas dingin, mual, diare, gemetar, dan sebagainya. Kedua, secara kognitif individu yang merasa cemas akan mengalami ketakutan kehilangan kontrol, konsentrasi lemah, kemampuan mengingat rendah, kehilangan objektivitas, dan sebagainya. Ketiga, dampak perilaku yang dialami saat merasa cemas adalah melarikan diri, sulit bicara, kaku (tidak bergerak), dan lainnya. Keempat, dari sisi emosional individu yang merasa cemas akan merasa gugup dan tegang, merasa ketakutan, tidak tenang, tidak sabar dan frustrasi.

Selain keempat dampak tersebut, penelitian oleh Akhan & Atasor (2017) menyebutkan dampak kecemasan tinggi yang dimiliki individu biasanya mengalami penurunan kualitas hidup, munculnya pemikiran bunuh diri, dan mengalami simptom depresi lainnya. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian oleh Utami, Astuti, & Livana (2017) menyebutkan bahwa kecemasan yang menguras energi dan emosi individu biasanya akan berkembang menjadi depresi (bisa sementara ataupun menetap). Kedua hasil penelitian ini membuktikan penemuan terdahulu oleh Dobson (1985), yang menyebutkan bahwa kecemasan dan depresi memiliki hubungan yang kuat karena keduanya merupakan aspek yang berdampingan. Artinya, semakin tinggi kecemasan yang dimiliki individu maka tingkat depresinya, begitupun sebaliknya (Dobson, 1985). Dari berbagai dampak negatif yang dapat dialami oleh individu saat merasakan cemas yang berlebihan, tentu saja sangat penting bagi individu mengetahui cara untuk mengatasinya. Hal ini dimaksudkan agar kecemasan yang dimiliki tidak sampai mengganggu individu dalam beraktivitas sehari-hari.

Dari berbagai pendekatan yang ada, banyak penelitian terdahulu yang menggunakan *art therapy* sebagai terapi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan individu. Liebman (2004) mendefinisikan *art therapy* sebagai kegiatan penggunaan *art* (kesenian) sebagai sarana mengekspresikan diri dengan tujuan mengkomunikasikan perasaan, dibandingkan dengan melihat nilai keindahan dan sebagai produk untuk dinilai oleh orang lain. Malchiodi (2012) menjelaskan bahwa terapis dalam *art therapy* bukan berfokus pada estetika seni yang dihasilkan dari proses *art making*, tetapi pada kebutuhan terapeutik dari individu untuk diekspresikan. Artinya, yang terpenting adalah keterlibatan individu dalam pengerjaan, memilih dan memfasilitasi kegiatan seni yang bermanfaat bagi individu tersebut, membantu individu tersebut menemukan makna dalam proses kreatif, dan memfasilitasi pembagian pengalaman pembuatan gambar dengan terapis (Malchiodi, 2012).

Dalam *art therapy*, kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya menggambar, melukis, menempel, membuat bentuk dengan menggunakan plastisin atau *clay*, dan berbagai kegiatan seni lainnya (dalam Liebman, 2004). Menurut kamus psikologi oleh APA (2015), proses dari membuat seni dilihat sebagai proses penyembuhan, pengalaman yang menyajikan kesempatan untuk mengekspresikan imajinasi diri, diri yang autentik, dan spontanitas, dari waktu ke waktu, proses ini dapat merujuk pada pemuasan diri, perbaikan emosional, dan perubahan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa produk dari *art therapy* dilihat sebagai simbol komunikasi dan sarana untuk mengembangkan *insight* baru dan pemahaman, menyelesaikan konflik, dan membentuk persepsi baru untuk mencapai perubahan positif, perkembangan, dan rehabilitasi (APA, 2015).

Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan *art therapy* dalam menangani kecemasan mendapatkan hasil bahwa *art therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan

individu secara signifikan. Misalnya, penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Boehm, Cramer, Staroszynski, & Ostermann (2014) yang menemukan bahwa *art therapy* memberikan manfaat dalam menangani kecemasan pada pasien kanker payudara. Penelitian meta-analisis lainnya yang dilakukan oleh Abbing, Ponstein, van Hooren, de Sonnevill, Swaab, & Baars (2018) terhadap efektivitas *art therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada individu dewasa. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa ada kemungkinan jika *art therapy* efektif untuk menjadi intervensi untuk kecemasan pada individu dewasa karena dapat meningkatkan regulasi stres, regulasi kognitif, dan regulasi emosi. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa *art therapy* dan proses kreatif memberikan kesempatan pada individu untuk mengekspresikan dirinya dan meningkatkan *self-awareness* (Akhan & Atasoy, 2017).

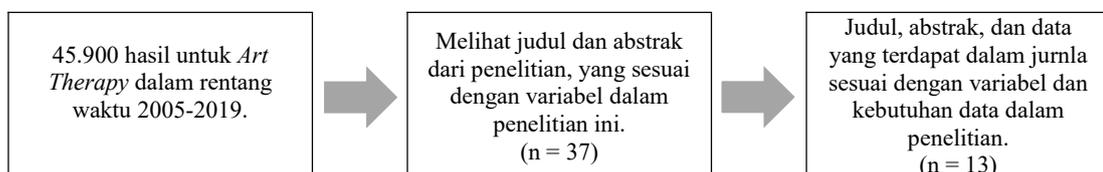
Berbeda dengan dua hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Smith, Cope, Shemer, & Walker (2014) menemukan hal sebaliknya. Menurut hasil penelitian tersebut *art therapy* lebih digunakan sebagai terapi pelengkap (Smith et al., 2014). Hal ini diperoleh akibat dari hasil bahwa *art therapy* keefektivannya masih berubah-ubah (Smith et al., 2014). Hasil penelitian yang berbeda (*inconsistency finding*) pada penelitian sebelumnya yang menjadi alasan dalam penelitian ini. Penelitian ini melakukan kajian meta-analisis yang bertujuan untuk mengetahui *effect size* diantara penelitian serupa mengenai pengaruh *art therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan individu.

Metode

Penelitian ini merupakan studi meta-analisis yakni studi literatur yang mengkaji beberapa jurnal penelitian serupa untuk melihat *effect size cohen's d* dari masing-masing studi terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat nilai *effect size* dari pemberian *art therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan individu dengan mengolah data *post-treatment* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam suatu penelitian. Ando & Ito (2014) menjelaskan bahwa mengetahui nilai *effect size* dapat memberi informasi kuat atau lemahnya efek yang dapat diobservasi.

Prosedur

Sumber *database* yang ditelusuri untuk mencari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya adalah melalui Science Direct, Google Scholar, Zlibrary, dan Elsevier. Adapun kata kunci yang digunakan adalah (1) “*Art therapy for anxiety disorder*”; (2) “*Art therapy for anxiety*”; (3) “*Art therapy State-trait anxiety inventory*”; (4) “*Art therapy for anxiety disorder of cancer patient*”. Dari hasil penelusuran, didapatkan 13 jurnal utama yang akan menjadi data untuk diolah. Proses pencarian jurnal pada penelitian ini tercantum pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema penelusuran jurnal terkait penerapan *art therapy* dalam menurunkan kecemasan

Rancangan atau Analisis Data

Analisis *effect size* dalam penelitian ini menggunakan *stats direct trial version 2.0* dengan berdasarkan pengolahan data *Mean (M)*, *Standard deviation (sd)*, dan jumlah sampel (*n*) yang digunakan pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen (Buchan, 2020). Uji analisis statistik yang dilakukan adalah *Cohen's d effect size* dengan tiga kategori efek yang dihasilkan yakni *small effect size* ($d = 0,2$), *medium effect size* ($d = 0,5$), dan *large effect size* ($d \geq 0,8$; Aberson, 2019). Dalam meta-analisis terdapat dua model statistik yakni *fixed effect* dan *random effect model* (Lee, 2018). *Fixed effect* diasumsikan bahwa setiap data penelitian bersifat homogen (sama) baik dari kriteria partisipan, perlakuan (*treatment*) yang diberikan, dan hasil penelitian. Sebaliknya, *random effect* mengasumsikan bahwa setiap data penelitian bersifat heterogen atau bervariasi (Haidich, 2010). Dalam menentukan model statistik yang digunakan sebagai dalam memutuskan hasil yakni melihat nilai inkonsistensi atau persentase variasi antar penelitian (I^2). Nilai $I^2 > 75\%$ dapat diartikan bahwa setiap data penelitian bervariasi atau heterogen (Haidich, 2010). Selain itu, penelitian ini juga melihat bias publikasi dengan memperhatikan *Egger bias* yang bernilai 0 hingga 1. Nilai *Egger bias* dengan $P < 0,05$, berarti signifikan bias publikasi atau penelitian-penelitian yang digunakan memiliki kesamaan hasil eksperimen (Buchan, 2020).

Hasil

Tabel 1. menunjukkan data deskriptif dan hasil perhitungan statistik melalui analisis *effect size cohen's d* dari setiap data penelitian. Dari 13 jurnal penelitian yang digunakan dan datanya diolah, didapatkan nilai I^2 sebesar 83,4% (95% CI = 72,3% sampai 88,8%). Hasil tersebut memiliki arti bahwa nilai *effect size* pada *random effect* yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya melihat nilai *effect size cohen's d* yang diperoleh dari *random effect*, nilai yang didapatkan adalah -0,570 (95% CI = -1,022 sampai -0,117) dan *Egger bias* $P = 0,6148$. Nilai *random effect* tersebut memiliki arti bahwa *art therapy* memiliki *medium effect size* dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan, dan nilai *Egger bias* menunjukkan $P > 0,05$ yang artinya tidak signifikan, sehingga tidak ada bias publikasi.

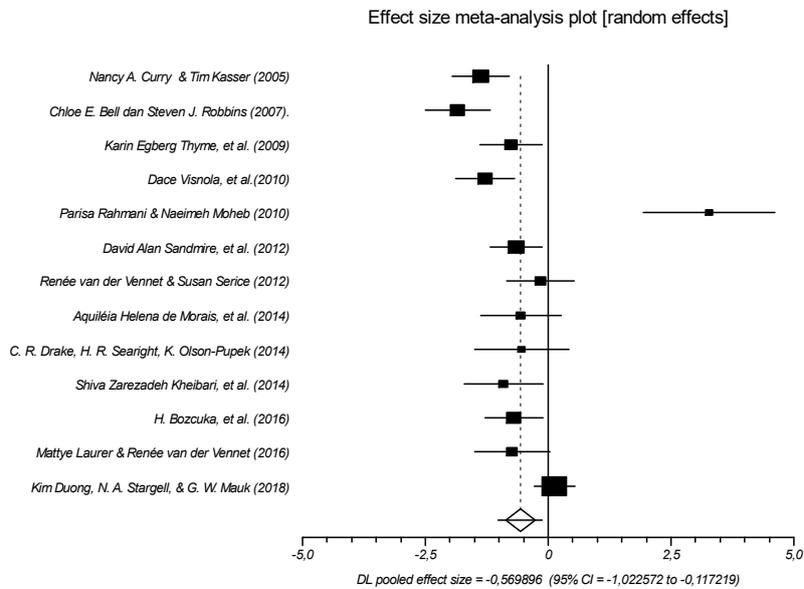
Tabel 1. Hasil Penelitian

Peneliti	Negara	Metode Intervensi	Partisipan		Skala	d	CI
			N	Usia			
Kim Duong, Stargell, & Mauk (2018)	AS	Mewarnai mandala dibandingkan dengan mewarnai kertas kosong.	93 orang	22-56 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	0,129	-0,278 sampai 0,537
Laurer & Vennet (2016)	AS	Kegiatan produksi karya seni dibandingkan dengan hanya melihat hasil karya seni.	28 orang	18-54 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,737	-1,502 sampai 0,028
Bozcuka, Ozcan, Erdogan, Mutlu, Demir, & Coskun.	Turkey	Melukis dibandingkan dengan tidak mengikuti kegiatan melukis.	46 orang	22-68 tahun	<i>Hospital Anxiety and Depression</i>	-0,697	-1,292 sampai -0,101

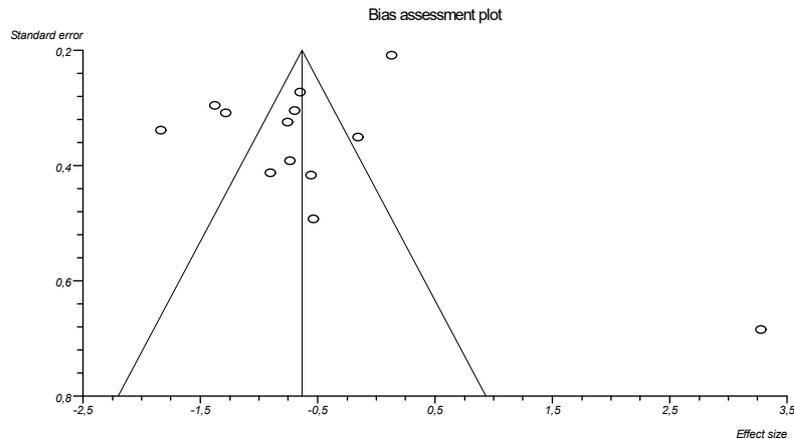
Peneliti (2017)	Negara	Metode	Partisipan		Skala	d	CI
Drake, Searight, & Olson-Pupek (2014).	AS	Mewarnai mandala dibandingkan dengan mewarnai kertas kosong.	18 orang	>18 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,541	-1,505 sampai 0,422
de Morais, Dalécio, Vizmann, de Carvalho Bueno, Roecker, Salvagioni, & Eler (2014)	Brazil	Kegiatan seni dengan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan seni apapun.	24 orang	18-56 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,558	-1,373 sampai 0,257
Kheibari, Anabat, Largany, Shakiba, & Abadi (2014)	Iran	Mewarnai mandala, melukis, membuat kolase, dan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan apapun.	26 orang	10-13 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,906	-1,714 sampai -0,099
Renée van der Vennet & Susan Serice (2012)	AS	Mewarnai mandala yang dibandingkan dengan mewarnai kotak-kotak dan kertas kosong.	35 orang	21-29 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,159	-0,845 Sampai 0,527
Sandmire, Gorham, Rankin, & Grimm (2012)	AS (North- east)	Melakukan <i>art making</i> dibandingkan dengan tidak melakukan <i>art making</i> .	57 orang	Rata-rata 18 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-0,654	-1,187 sampai -0,121
Dace Visnola, Sprūdpa, Ārija Baīe, & Anita Piie (2010)	Latvia	Melakukan 4 kegiatan: menggambar, membuat cerita dari gambar yang telah dibuat dan membuat kolase tentang kepuasan yang pernah dirasakan ketika kerja, mengajak klien untuk <i>self awarness, post art therapy</i> .	60 orang	20-69 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-1,285	-1,888 sampai 0,682

Peneliti	Negara	Metode	Partisipan		Skala	d	CI
Rahmani & Moheb (2010)	Iran	Kegiatan seni dengan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan seni apapun.	20 orang	5-12 tahun	<i>The child symptom inventory-4 (CSI-4)</i>	3,271	1,931 sampai 4,611
Thyme, Wiberg, Oster, & Lindh (2009)	Swedia	Mewarnai dan menggambar objek secara bebas, yang berkaitan dengan kecemasannya. Melakukan kegiatan produksi karya seni (dengan warna dan kertas kosong) dibandingkan dengan hanya melihat hasil karya seni.	41 orang	37-69 tahun	<i>Psychiatric symptoms (the Symptom Check List-90).</i>	-0,761	-1,395 sampai -0,127
Bell & Robbins (2007)	AS	Mewarnai mandala yang dibandingkan dengan mewarnai kotak-kotak dan ketas kosong.	50 orang	18-30 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-1,842	-2,503 sampai -1,180
Curry & Tim Kasser (2005)	Illionis, AS	Mewarnai mandala yang dibandingkan dengan mewarnai kotak-kotak dan ketas kosong.	57 orang	18-22 tahun	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>	-1,379	-1,957 sampai -0,800

Catatan: N = Jumlah partisipan, d = *Cohen's d effect size*, CI = *confidence interval*.



Gambar 2. Effect Size Forrest Plot



Gambar 3. Egger Bias Forrest Plot

Pembahasan

Dari hasil meta-analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *art therapy* memiliki nilai *effect size* yang tergolong medium. Artinya, *art therapy* tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Dari ke-13 jurnal penelitian terdahulu yang digunakan, diperoleh nilai *effect size* terbesar adalah pada penelitian oleh Rahmani & Moheb (2010). Sebaliknya, nilai *effect size* terkecil diperoleh pada penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018). Jika dibandingkan dari data penelitian Rahmani & Moheb (2010) dan penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018), terdapat perbedaan metode *art therapy* yang digunakan, karakteristik partisipan, dan alat ukur yang digunakan.

Penelitian oleh Rahmani & Moheb (2010) menggunakan partisipan berusia 5 hingga 12 tahun (anak-anak) dengan menggunakan *The child symptom inventory-4* (CSI-4) sebagai alat ukurnya. Selain itu, metode *art therapy* yang digunakan oleh Rahmani & Moheb (2010) adalah melakukan kegiatan membentuk *clay* (tanah liat). Sebaliknya, penelitian oleh Duong, Stargell, & Mauk (2018) menggunakan partisipan berusia 22 hingga 56 tahun dan menggunakan alat ukur *Spielberger's State Trait Anxiety Inventory* (STAI). Adapun metode *art therapy* yang digunakan pada penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018) adalah kegiatan mewarnai mandala.

Jika lebih dispesifikan dari sisi karakteristik partisipan usia dewasa dan menggunakan alat ukur *Spielberger's State Trait Anxiety Inventory* (STAI), nilai *effect size* terbesar adalah penelitian oleh Bell & Robbins (2007) dan terkecil adalah penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018). Perbedaan dari kedua penelitian ini hanya terletak pada metode *art therapy* yang digunakan. Pada penelitian Bell & Robbins (2007) metode yang digunakan adalah melakukan kegiatan produksi karya seni menggunakan warna dan kertas kosong, sedangkan penelitian oleh Duong, Stargell, & Mauk (2018) menggunakan metode kegiatan mewarnai mandala.

Dari perbedaan hasil *effect size* pada penelitian oleh Bell & Robbins (2007) dibandingkan dengan penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018), dapat dikatakan terjadi akibat perbedaan metode dari *art therapy* yang digunakan. Liebman (2004) menyebutkan berbagai kegiatan seni yang dapat dilakukan dalam proses terapi seperti misalnya menggambar, mewarnai, melukis, membentuk, musik, *dance*, dan berbagai jenis kegiatan membuat benda-benda seni lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pemilihan kegiatan seni yang tepat akan memengaruhi hasil dari proses terapi yang dilakukan.

Meskipun pengaruhnya tidak cukup efektif, *art therapy* masih dapat digunakan dengan mengombinasikannya dengan metode terapi lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh

Morris (2014) yang menggunakan *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) dikombinasikan dengan *art therapy* untuk menangani kecemasan. Kombinasi ini dimaksudkan untuk melengkapi kekurangan dari CBT yang fokusnya berada pada area berpikir dan dilakukan secara verbal. Bagi individu yang memiliki kecemasan, harus menyampaikan masalah yang dimiliki secara verbal, tentu saja akan menambah stress, dan disinilah peran penting dari *art therapy* (Chambala, 2008). Proses kreatif dari *art therapy* memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan diri dan melakukan eksplorasi diri (Liebman, dalam Cambala, 2008). Selain itu, proses kreatif dari *art therapy* juga memberikan kesempatan pada individu untuk memutar kembali dan melihat masalah secara lebih jelas, sehingga individu dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dengan menuangkannya dalam bentuk gambar (Triantoro & Astrid, 2014). Hasil gambar dari keadaan mental pribadi secara nyata ini dapat memberi pemahaman yang lebih jelas terhadap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan pribadi dan perubahan diri yang perlu dilakukan (Cambala, 2008).

Selain dikombinasikan dengan CBT, *art therapy* juga dapat dikombinasikan dengan terapi *mindfulness*. Seperti penelitian oleh Ando & Ito (2014), yang menemukan bahwa *art therapy* mampu mengurangi ketegangan-kecemasan, namun *Mindfulness Art Therapy* lebih efektif dalam mengurangi ketegangan-kecemasan, depresi dan kelelahan, serta meningkatkan semangat individu. Studi revidi terbaru juga menemukan bahwa *Mindfulness Based Art Therapy* memiliki efek yang menjanjikan untuk meringankan simptom psikologis yang salah satunya adalah kecemasan (Newland & Bettencourt, 2020). Kombinasi antara *mindfulness* dan *art therapy* dapat membantu individu untuk lebih berkonsentrasi pada pikiran dan tubuhnya (*mind and body*). Proses ini membantu individu memahami perasaan melalui pikiran secara kognitif dan merasakan energi dari dalam tubuh, sehingga dapat mengekspresikannya dan meningkatkan kekuatan diri (Ando & Ito, 2014).

Pengkombinasian *art therapy* dengan metode terapi lain tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Smith, et al. (2014) yang memasukkan *art therapy* kedalam golongan *treatment* yang keefektifannya masih berubah-ubah terhadap kecemasan. Hal ini mengakibatkan *art therapy* dikategorikan sebagai intervensi pelengkap. Artinya, *art therapy* dapat dijadikan intervensi pendamping dari metode terapi lainnya, sehingga dapat menghasilkan efek terapeutik yang lebih baik dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan individu.

Berdasarkan hasil meta-analisis terhadap 13 jurnal, dapat dikatakan bahwa *art therapy* kurang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan inidividu. Meskipun begitu, efek terapeutik yang dihasilkan *art therapy*, tentu akan lebih berdampak ketika dipasangkan dengan terapi lain yang lebih efektif dalam menangani kecemasan. Mengingat *art* atau seni sendiri disimbolkan sebagai stimulus berbagai aspek dari emosi yang dimiliki individu dan menyediakan *insight* secara mendalam pada pemahaman diri (Akhan & Atasoy, 2017). Lebih lanjut dijelaskan bahwa, pada proses *art therapy*, dibandingkan melihat pada konten kesadaran, individu ditolong untuk merubah emosi menjadi ekspresi dalam bentuk konkrit melalui penggunaan kertas, musik, menari (*dancing*), dan berbagai aktivitas seni lainnya (Blatnet, dalam Akhan & Atasoy, 2017).

Efek terapeutik yang dihasilkan *art therapy* pada individu pencemas yakni pertama membantu individu lebih memahami kecemasan yang dimiliki dan pengaruhnya terhadap diri. kedua, membantu mengekspresikan secara bebas pemikiran dan perasaan melalui seni atau gambar, yang sebelumnya sulit diekspresikan melalui kata-kata (Persada & Agustina, 2019). Ketiga, membantu individu untuk dapat mengekspresikan emosi-emosi negatif yang menjadi sumber dari kecemasan, ketakutan, dan kebingungan yang dirasakan (Malchiodi, 2012). Mengingat banyaknya manfaat terapeutik yang didapatkan melalui *art therapy* tersebut, perlu kehati-hatian psikolog ataupun terapis dalam menentukan metode *art therapy* yang paling sesuai untuk digunakan. Hal ini dimaksudkan agar efek terapeutik dari *art therapy* dapat lebih berpengaruh terhadap usaha menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki individu.

Pada penelitian meta-analisis ini tentunya masih memiliki beberapa kekurangan yang hendaknya menjadi perhatian khusus bagi para peneliti selanjutnya. Adapun kekurangan pada penelitian ini adalah tipe kecemasan yang digunakan kurang spesifik, perbedaan karakteristik dari partisipan, perbedaan metode dalam *art therapy*, instrumen yang digunakan, dan jumlah sampel yang masih dapat dikatakan kecil. Selain itu, jumlah penelitian sebelumnya yang digunakan dalam penelitian ini juga masih tergolong sedikit. Hal tersebut tentu saja dapat memengaruhi hasil dari pengolahan data yang sudah dilakukan.

Simpulan

Dari hasil meta-analisis dengan 13 jurnal, didapatkan hasil bahwa *art therapy* kurang efektif dalam mengurangi kecemasan. Meskipun begitu, adanya efek terapeutik yang didapatkan dari *art therapy* tentu saja membawa dampak positif terhadap individu yang memiliki kecemasan. Oleh karena itu, perlu kehati-hatian dalam menentukan metode *art therapy* atau bahkan mengkombinasikannya dengan terapi lain agar mendapat efek terapeutik yang optimal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diberikan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini, terutama Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya, dosen pembimbing, orangtua, serta rekan-rekan seperjuangan. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun masyarakat luas.

Referensi

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, *13*(12), e0208716. doi:10.1371/journal.pone.0208716
- Aberson, Christopher L. (2019). *Applied power analysis for the behavioral sciences 2nd edition*[PDF]. New York: Routledge.
- Akhan, Latife U., & Atasoy, N. (2017). Impact of marbling art therapy activities on the anxiety levels of psychiatric patients. *Journal of Human Sciences*, *14*(2), 2121-2128. doi:10.14687/jhs.v14i2.4397
- American Psychiatric Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology Second Edition*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing.
- Ando, M., & Ito, S. (2014). Potentiality of mindfulness art therapy short version on mood of healthy people. *Health*, 2014. doi:10.4236/health.2014.611150
- Atwater, Eastwood. (1983). *Psychologi of adjustment : personal growth in a changing world 2nd edition*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Bell, C. E., & Robbins, S. J. (2007). Effect of Art Production on Negative Mood: A Randomized, Controlled Trial. *Art Therapy*, *24*(2), 71-75. doi:10.1080/07421656.2007.10129589
- Boehm, K., Cramer, H., Staroszynski, T., & Ostermann, T. (2014). Arts Therapies for Anxiety, Depression, and Quality of Life in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, ID 103297, 9 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/103297>.

- Bozcuk, H., Ozcan, K., Erdogan, C., Mutlu, H., Demir, M., & Coskun, S. (2017). A comparative study of art therapy in cancer patients receiving chemotherapy and improvement in quality of life by watercolor painting. *Complementary Therapies in Medicine*, 30, 67–72. doi:10.1016/j.ctim.2016.11.006
- Buchan, Iain E. (2020). StatsDirect. Retrieved from Statistical Help: https://www.statsdirect.com/help/Default.htm#meta_analysis/effect_size.htm%3FToCPath%3DMeta-analysis%7C_____6
- Clark, Devid A., & Beck, Aaron T. (2012). *Anxiety and worry workbook (the cognitive behavioral solution)*. USA: Guilford Press.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?. *Art Therapy*, 22(2), 81–85. doi:10.1080/07421656.2005.10129441
- De Moraes, A. H., Dalécio, M. A. N., Vizmann, S., Bueno, V. L. R. de C., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J., & Eler, G. J. (2014). Effect on scores of depression and anxiety in psychiatric patients after clay work in a day hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 205–210. doi:10.1016/j.aip.2014.02.002
- Dobson, K. S. (1985). The relationship between anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 5(4), 307–324. doi:10.1016/0272-7358(85)90010-8
- Drake, C. R., Searight, H. R., & Olson-Pupek, K. (2014). The Influence of Art-Making on Negative Mood States in University Students. *American Journal of Applied Psychology*, Vol. 2, No. 3: 69-72. DOI:10.12691/ajap-2-3-3
- Duong, K., Stargell, N. A., & Mauk, G. W. (2018). Effectiveness of Coloring Mandala Designs to Reduce Anxiety in Graduate Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(3), 318–330. doi:10.1080/15401383.2018.1437001
- Fundrika, Bimo A., & Fikri, Luthfi K. (2020). 32 persen masyarakat Indonesia alami salah gangguan jiwa selama pandemi. *Sura.com*. Diakses melalui <https://www.suara.com/health/2020/10/14/171948/68-persen-masyarakat-indonesia-alami-masalah-gangguan-jiwa-selama-pandemi>
- Haidich, A. B. (2010). Meta-analysis in medical research. *Hippokratia*, 14, 1.
- Juniman, P. Tripeni. (2018). 15,8 persen keluarga hidup dengan penderita gangguan mental. *CNN Indonesia*. Diakses melalui <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180830182931-255-326289/158-persen-keluarga-hidup-dengan-penderita-gangguan-mental> tanggal 5 Desember 2019.
- Kheibari, S. Z., Anabat, A. M., Largany, S. F., Shakiba, S., & Abadi, M. E. (2014). The Effectiveness of Expressive Group Art Therapy on Decreasing Anxiety of Orphaned Children. *Practice in Clinical Psychology*, Vol.2, No. 3.
- Laurer, M., & van der Vennet, R. (2015). Effect of Art Production on Negative Mood and Anxiety for Adults in Treatment for Substance Abuse. *Art Therapy*, 32(4), 177–183. doi:10.1080/07421656.2015.1092731
- Liebmann, Marian. (2004). *Art therapy for group, a handbook of theme and exercises*. USA: Brunner-Routledge.
- Lee, Y. H. (2018). An overview of meta-analysis for clinicians. *The Korean Journal of Internal Medicine*, 33(2), 277–283. doi:10.3904/kjim.2016.195
- Malchiodi, Cathy. (2012). *Handbook of art therapy second edition*. New York: The Guilford Press.
- Morris, Frances J. (2014). Should art be integrated into cognitive behavioral therapy for anxiety disorders?. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 4 (343-352). doi:10.1016/j.aip.2014.07.002
- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. doi:10.1016/j.ctcp.2020.101246

- Persada, I. B., & Agustina, A. (2019). Penerapan art therapy dengan pendekatan kelompok untuk menurunkan kecemasan pada anak binaan di lpka tangerang. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 269-275.
- Rahmani, P., & Moheb, N. (2010). The effectiveness of clay therapy and narrative therapy on anxiety of pre-school children: a comparative study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*: 23-27.
- Ramaiah, Savitri.(2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ritchie, h., & Roser, M. (2018, April). Mental Health. *Our World in Data*. Diakses melalui <https://ourworldindata.org/mental-health> tanggal 11 Mei 2020.
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., & Grimm, D. R. (2012). The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy*, 29(2), 68–73. doi:10.1080/07421656.2012.683748
- Smith, P. R., Cope, D., Sherner, T. L., & Walker, D. K. (2014). Update on Research-Based Interventions for Anxiety in Patients With Cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 18(s6), 5–16. doi:10.1188/14.cjon.s3.5-16
- Thyme, K. E., Sundin, E. C., Wiberg, B., Öster, I., Åström, S., & Lindh, J. (2009). Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: A randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care*, 7(01), 87. doi:10.1017/s147895150900011x
- Triantoro, S., & Astrid, Y. (2014). The efficacy of art therapy to reduce anxiety among bullying victims. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(4), 77-88.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1-5.
- Van der Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? A Replication Study. *Art Therapy*, 29(2), 87–92. doi:10.1080/07421656.2012.680047
- Visnola, D., Sprūdža, D., Ārija Baķe, M., & Piķe, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences. Section B. Natural, Exact, and Applied Sciences.*, 64(1-2), 85–91. doi:10.2478/v10046-010-0020-y